

過ぎやすく感じる気候となりました。
今月は大型連休もありますので、レジャーやパカンス等
リフレッシュしてみてください。



お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
ホームページ <http://138rakuraku.com/>

ピリ辛 揚げ焼き秋刀魚 ♪ ごはんが止まらない〜

材料 (2~3人分) 秋刀魚のあじい季節がやってきました!

秋刀魚 ----- 2匹

片っ粉 ----- 適量

サラダ油 ----- 大匙2

★しお中、砂糖、酒

★みりん ----- 各大匙2

★酢、豆板醤、各小匙1

※お酢、たかの爪 (各小匙1)

塩焼きにあきたら作りこみ下せり♥

〈作り方〉

1. さんまは頭と尾を切り落としワタを抜き
水洗いして水気を拭き取る。一尾を
四等分に切り片っ粉を薄くからめる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、さんま
を並べいれ蓋をして両面こんがり焼く。
(余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。)
3. 2にあゆせた★を加えさんまを
絡める。器に盛りこみおろ切りにつけ
お酢とたかの爪を散らす。

★と煮詰めこみと固い仕上げに
打ります!



もいけした自分も...!? 目を開けたまま寝てしまう。

他トに指摘されてから気づくことが多い。半目を開けたまま
眠っている状態の人。寝グウトに多いのでは? 目を開けたまま
寝てしまう。ドライアイに悩んだり、視界に光が入りやすくておこ
賃の良いい睡眠が出来ません。原因には、「目が大きくなり、また
目が眼球を覆い隠せない。目のまわりの筋肉(眼輪筋)が
弱まっている」などが考えられます。そこでそんな方には「おやすみほめか」
「アイマス」一度まぶたをつぶって、その上からアイマスクをすること
でまぶたが固定されるので、目が開くのを防ぐことができますよ!

ただ、こちらは一時しのぎの対処法なので、あとは眼輪筋



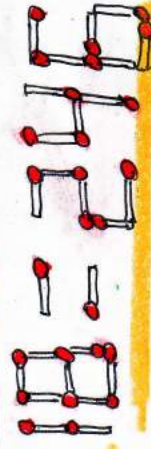
を鍛えるトレーニングをしよう。やり方は、^{起きる?} 起る? 起る?
「手のひらでまゆ毛の上をおさえ、まゆ毛が上がらない

ようにして、目を閉じ、ゆっくり目を開きますが、このときまゆ毛が
動かないように注意してあげると目と眼の隅の隅に「が」と見開きます。
そのまま5秒キープして、元に戻ると5回1セットで繰り返す
ます。」これで健康的な素顔な寝顔とグットに下せよ!

頭の体操、IQマスタ

マッチ棒を2本取り除いて

正しい式にしてください!



答えは次回5月号通信またはホームページにて...

<VOL63の答え> "15" 四字熟語の数字部分です。

(例) 七転+八倒 = 15 四苦+八苦 = 12 三寒+四温 = 7 など